

## Gemüse Chakalaka



*ProPoints*™ Wert: 2

Portionen: 6

Diese südafrikanische Beilage schmeckt zu deftigen Fleischgerichten besonders lecker. Sie kann nach Belieben warm oder kalt serviert werden.

### Zutaten

1 Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischoten  
1 Paprika, gelb  
1 Paprika, grün  
400 g Möhren  
400 g Spitzkohl  
50 ml Olivenöl,  
Salz  
Pfeffer  
Cayennepfeffer  
1 TL Paprikapulver

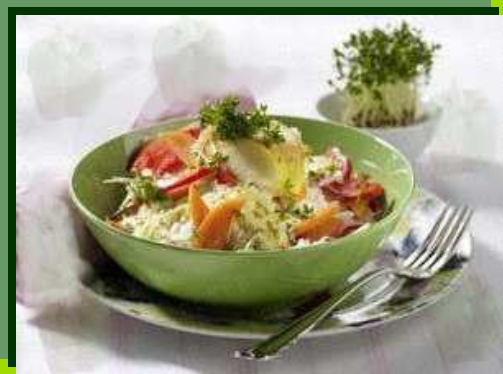
### Anleitung

Gemüsezwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen und Chilischoten fein zerkleinern. Paprika halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Karotten schälen und dann in dünne Scheiben hobeln. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften in Streifen schneiden.

Ein Drittel des Olivenöls in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe andünsten. Knoblauch und Chilischoten zugeben und ca. 3 Minuten garen.

Das restliche Öl zugießen und das klein geschnittene Gemüse zugeben. Unter Rühren anbraten, dabei mit den Gewürzen pikant abschmecken.

## Reissalat - südafrikanisch



*ProPoints*™ Wert: 5

Portionen: 4

Die Afrikaner essen auch diesen Salat mit den Fingern. Europäer tun sich etwas schwer damit.

### Zutaten

- 250 g Reis, gegart
- 1 Paprika, rot
- 1 Stück Paprika, grün
- 1 Zwiebeln
- 50 g Rosinen
- 150 Joghurt, Natur, bis 0,5 % Fett
- 150 g Mayonnaise/Salatcreme, 10 % Fett
- 1 Hand voll Kräuter

### Anleitung

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Joghurt und Mayonnaise) in einer Schüssel gut vermengen. Joghurt und Mayonnaise extra miteinander vermischen und zum Schluss über den Salat gießen, leicht unterrühren. Anrichten und mit einigen Melisseblättern verzieren.